

## Radni list 4

### Asertivno ponašanje

Pojam 'asertivnost' (lat. assertus = potvrđen, dokazan; engl. to assert = izjaviti, iznijeti (mišljenje), ustvrditi, braniti; assertive = uporan, samosvjestan, samopouzdan) označava ponašanje osobe koja zna zastupati sebe, svoje potrebe, prava i stavove, uz poštivanje drugih, dakle na neagresivan način, vodeći računa o tuđim osjećajima, pravima i potrebama. Asertivna osoba svoje misli i stavove izražava jasno, glasno, pristojno i odlučno, a zahvaljujući načelima asertivne komunikacije vješto izbjegava sukob.

Asertivna komunikacija podrazumijeva *ja-govor*:

1. Opis ponašanja, a ne osobe; jasno iznošenje osobnog mišljenja/argumenta:  
'Kada zakasniš na početak sata, zbog razgovora s tobom ja ometam ostale da rade svoje zadatke',  
*umjesto*  
'Ti uvijek kasniš! Neodgojen si! Srami se!'
2. Izražavanje osjećaja kojeg prouzrokuje ponašanje druge osobe:  
'Osjećam se pod pritiskom...',  
*umjesto*  
'Ideš mi na živce!'
3. Opisati kako ponašanje druge osobe utječe na nas:  
'...zato što tvoje ponašanje mijenja strukturu mog sata.'
4. Izraziti zahtjev — predlagati rješenja:  
'Želim da ubuduće dođeš ranije i da preuzmeš odgovornost za svoje ponašanje.'
5. Pitati osobu kako to doživljava — bez napadanja (znati se suzdržati)  
'Što ti misliš o tome? Koji je tvoj prijedlog da to lakše postignemo?'
6. Pričekati odgovor druge osobe.
7. Zahvaliti.

Asertivnost u odnosima u školskom okruženju znači:

- pokušavati ostvariti svoja prava bez ugrožavanja prava drugih,
- biti spreman na razgovor — biti spreman komunicirati,
- utjecati na druge koristeći svoje sposobnosti,
- poštivati sebe bez ponižavanja drugih,
- nastojati otkriti što je dobro, a ne tko je u pravu,
- pažljivo slušati tuđe mišljenje, uočavati tuđe potrebe i želje,
- jasno izražavati svoje osjećaje i mišljenja,
- otvoreno tražiti ono što želim,
- otvorenost i iskrenost prema sebi i prema drugima,
- prihvaćanje da i drugi imaju svoja prava,
- imati samopoštovanje i poštovanje za druge ljude,
- prihvaćati odgovornost za svoje ponašanje i odluke.

Izvor: Isić, U. (2010.). *Vršnjačka medijacija*. Priručnik za roditelje i nastavnike, OSCE.

**Napomena:** Izrazi koji se koriste u Radnim listovima za osobe u muškom rodu uporabljeni su neutralno i odnose se na muške i ženske osobe.